



Trainingsplan Sommerferien 29.06 - 14.08.2026

	<u>Tag</u>	<u>Datum</u>	<u>Kurs</u>	<u>Zeit</u>	<u>Instrukoren</u>	<u>Ort</u>
*	Mo	29.06.2026	Bodytoning	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Vial
*	Di	30.06.2026	Zumba Fitness	18.15 - 19.15 Uhr	Dajana	Vial
*	Mi	01.07.2026	Bauch/Beine/Po	08.30 - 09.25 Uhr	Dajana	Vial
*	Do	02.07.2026	Fayo Flow	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Vial
*	Fr	03.07.2026	Outdoor Pilates	06.45 - 07.40 Uhr	Gaby	Robinson
*	Mo	06.07.2026	Zumba Fitness	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Vial
	Di	07.07.2026	Fayo	18.30 - 19.25 Uhr	Andrea	Plarenga
	Mi	08.07.2026	Step	18.30 - 19.25 Uhr	Eliane	Plarenga
	Do	09.07.2026	Fun Tone	08.30 - 09.25 Uhr	Rachel	Plarenga
	Fr	10.07.2026	Rückentraining	08.30 - 09.25 Uhr	Rachel	Plarenga
	Di	14.07.2026	Bodytoning	18.30 - 19.25 Uhr	Andrea	Plarenga
	Mi	15.07.2026	Pilates	18.45 - 19.40 Uhr	Gaby	Plarenga
*	Do	16.07.2026	Atem & Bewegung	18.15 - 19.10 Uhr	Monika	Robinson
	Fr	17.07.2026	Zumba Gold	08.30 - 09.25 Uhr	Eliane	Plarenga
	Mo	20.07.2026	Line Dance	18.15 - 19.10 Uhr	Daniela	Plarenga
*	Di	21.07.2026	HIIT / ABS	18.45 - 19.35 Uhr	Dajana	Vial
*	Mi	22.07.2026	Show Dance	18.15 - 19.10 Uhr	Dajana	Vial
*	Do	23.07.2026	Atem & Bewegung	06.45 - 07.40 Uhr	Monika	Robinson
*	Fr	24.07.2026	Stretch & Relax	18.15 - 19.10 Uhr	Dajana	Robinson
*	Mo	27.07.2026	Outdoor Pilates	06.45 - 07.40 Uhr	Gaby	Robinson
	Di	28.07.2026	Bodytoning	18.30 - 19.25 Uhr	Andrea	Plarenga
*	Do	30.07.2026	Atem & Bewegung	06.45 - 07.40 Uhr	Monika	Robinson
	Fr	31.07.2026	Line Dance	08.30 - 09.25 Uhr	Daniela	Plarenga
	Mo	03.08.2026	Line Dance	18.15 - 19.10 Uhr	Daniela	Plarenga
	Di	04.08.2026	Fayo	18.30 - 19.25 Uhr	Andrea	Plarenga
	Mi	05.08.2026	Pilates	18.45 - 19.40 Uhr	Gaby	Plarenga
	Do	06.08.2026	Step	08.30 - 09.25 Uhr	Eliane	Plarenga
	Fr	07.08.2026	Fun Tone	08.30 - 09.25 Uhr	Rachel	Plarenga
*	Mo	10.08.2026	Piloxing	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Vial
*	Di	11.08.2026	Jungle Dance	18.15 - 19.10 Uhr	Dajana	Vial
	Mi	12.08.2026	Pilates	18.45 - 19.40 Uhr	Gaby	Plarenga
*	Do	13.08.2026	HIIT / ABS	18.45 - 19.35 Uhr	Dajana	Robinson
	Fr	14.08.2026	Zumba Gold	08.30 - 09.25 Uhr	Eliane	Plarenga

Wichtig zu beachten:

- * **Trainings finden bei gutem Wetter draussen statt !!!** (bei schlechtem Wetter im Plarenga Center)

Für die Trainings in den Ferien ist eine **Anmeldung zwingend** erforderlich. Diese kann bis 12 Std. vorher unter 076/518 31 29 oder info@nayfit.ch gemacht werden.

Während den Ferien ist das Training für alle offen. Das heisst, es können alle Trainings besucht werden, egal welches Abo gebucht wurde.

(Ausnahme: 10er /+ 20er Abo, hier wird jeweils pro Training ein Punkt abgebucht)

Mind. Teilnehmer: 4 Personen

Ob das Training stattfindet, wird jeweils auf der Website www.nayfit.ch unter "**NEWS**" publiziert

Wir freuen uns auf tolle Ferien-Lektionen mit Euch!!

Herzliche Grüsse Euer NayFit-Team



▪ Eliane Nay ▪ Via Navinal 27 ▪ 7013 Domat/Ems ▪ 076/ 518 31 29 ▪ info@nayfit.ch ▪ www.nayfit.ch